

Rijeka, 1.09.2009.

IZVOD IZ PROGRAMA I PLANA RADA
5. GODINE ŠKOLE PLIVANJA
Voditelj: Krešimir Čač, dipl.trener

UVOD

Plan i program rada pete godine plivačke sportske škole namijenjen je djevojčicama starosti 10 i 11, odnosno dječacima starosti 11 i 12 godina koji su uspješno završili prve 4 godine plivačke sportske škole.

Peta godina plivačke sportske škole ujedno je i zadnja godina, te predstavlja posljednju stepenicu koju djeca moraju savladati prije početka bavljenja plivačkim sportom unutar takmičarskog pogona Plivačkog kluba „Primorje-CO“.

Treninzi u sklopu pete godine započinju svake godine početkom mjeseca rujna i traju kontinuirano do završetka mjeseca lipnja naredne godine. Treninzi se provode pet puta tjedno od ponedjeljka do petka (uz iznimku državnih blagdana) u trajanju od 120 minuta po treningu.

Plan i program pete godine usmjeren je i prilagođen daljnjem usavršavanju sve četiri plivačke tehnike, razvoju elementarnih i naprednih motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih i konativnih osobina kao i stvaranju psihofizičkih adaptacija organizma djeteta na stresne situacije koje uzrokuju nastupi na natjecanjima. **U ovoj dobi kod djeteta je učenje plivačke tehnike i razvijanje vještina još uvijek u prioritetnom položaju naspram postizanja vrhunskih rezultata na natjecanju.**

Tijekom pete godine djeca se počinju sustavno pratiti antropometrijskim, motoričkim i funkcionalnim testiranjima u svrhu detaljnog otkrivanja djetetovih sposobnosti, kao i kontrole uspješnosti plana i programa. U cilju ravnomjernog razvoja sve četiri tehnike plivanja, plan i program pete godine koncipiran je na način da se svaki tjedan naglasak stavlja na jednu određenu tehniku plivanja. Pojednostavljeno to znači da se sve vježbe koje se rade taj tjedan plivaju tehnikom koja je primarna u tom tjednu. Osim toga jedan trening u tjednu treneri koriste kako bi na suhome uz pomoć elastičnih traka radili sa plivačima na dodatnom usvajanju biomehaničkih elemenata te plivačke tehnike. Na ovaj način osiguravamo da će plivači po završetku sezone imati odrađen jednaki broj trenažnih jedinica u svakoj pojedinoj plivačkoj tehnici.

Kako je za kvalitetnu tehniku i brzinu plivanja od neophodne važnosti kvalitetna funkcionalna priprema nogu na sličan način osiguravamo njihovu pripremu. Plan nam je da u ukupnom volumenu treninga zastupljenost izoliranog rada nogu bude 30%. Iz tog razlog uz svakodnevni dio treninga posvećen nogama jedan trening u tjednu provodimo u potpunosti trenirajući noge, tzv. „dan nogu“, što nam na kraju sezone garantira željeni volumen.

Što se tiče sudjelovanja na natjecanjima, djeca u sklopu pete godine imaju značajno povećanje broja nastupa. Obzirom da je kvalitetna aerobna baza jedan od glavnih preduvjeta za postizanje vrhunskih rezultata u starijim uzrasnim kategorijama naglasak će biti stavljen na utrke 400 metara slobodno, 200 i 400 metara mješovito, kao i na discipline 100 i 200 metara u tehnici u kojoj dijete pokazuje najveći potencijal. Iskustva su pokazala da većina djece ima određeni strah od natjecanja kojeg se po mišljenju struke najbolje oslobađaju velikim brojem startova unutar sezone. Na taj način djeca dobivaju više prilika za usavršavanje svoje natjecateljske izvedbe te izgrađuju samopouzdanje koje u konačnici dovodi do gubitka straha od natjecanja.

IZVOD IZ PROGRAMA I PLANA RADA 5. GODINE ŠKOLE PLIVANJA

Voditelj: Krešimir Čač, dipl.trener

<p style="text-align: center;">CILJEVI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Razvoj motoričkih sposobnosti (brzina, izdržljivost, gibljivost, koordinacija) ✓ Razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobni kapacitet) ✓ Anatomska adaptacija (prilagodba lokomotornog sustava na zahtjeve plivačkih tehnika) ✓ Unapređenje i daljnja stabilizacija tehnike ✓ Stvaranje adaptacije na plivanje dionica od 800 metara u komadu ✓ Razvijanje osjećaja za vodu ✓ Unapređenje starta i okreta 	<p style="text-align: center;">VOLUMEN TRENINGA U SEZONI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trajanje sezone: 01.09.-30.06. ✓ Broj tjedana (ukupno) = 40 ✓ Broj treninga (ukupno) = 200 ✓ Broj sati treninga (ukupno) = 400 (300 u vodi, 100 na suhome) ✓ Volumen plivačkog dijela treninga (ukupno) = 800 km ✓ Broj treninga (tjedno) = 5 ✓ Broj sati treninga (tjedno) = 10 (7.5 u vodi, 2.5 na suhome) ✓ Volumen plivačkog dijela treninga (tjedno) = 15-25 km
<p style="text-align: center;">TESTIRANJA</p> <p>Učestalost: 2 puta godišnje</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15.-25. studenog ✓ 15.-25. svibanja <p>Varijable:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Antropometrijske: visina, sjedeća visina, težina, raspon ruku ✓ Motoričke: iskret s palicom, pretklon, plantarna fleksija, skok u dalj s mjesta, bacanje medicinke, trbušnjaci u 60 sek., čučnjevi u 60 sek., sklekovi u 60 sek., zgibovi max., mjerenje brzine plivanja na 25 metara u svakoj tehnici ✓ Funkcionalna: kompleksni test aerobne izdržljivosti 10 x 100 metara kraul + 15 čučnjeva nakon svakih 100 metara. Mjeri se rezultat na pola testa, na kraju testa i puls na kraju testa. Test je iznimno zahtjevan i nikako se ne smije raditi na početku sezone bez adekvatne pred-pripreme <p>Uvjeti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Testiranja uvijek raditi u istim uvjetima, standardiziranim postupkom i po mogućnosti sa istim mjeriocem 	<p style="text-align: center;">NATJECANJA</p> <p>Broj natjecanja (ukupno) = 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x Regionalno prvenstvo Hrvatske (zimsko, ljetno) ✓ 6 x Regionalna liga (3 kola zimske lige + 3 kola ljetne lige) ✓ 4 x međunarodni mitinzi <p>Broj utrka (ukupno) = 50</p> <p>Ciljane discipline:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 400 slobodno ✓ 200 mješovito ✓ 400 mješovito ✓ 100 i 200 metara u tehnici u kojoj dijete pokazuje najveći potencijal
<p style="text-align: center;">PERIODIZACIJA</p> <p>Jednociklusna: (1 x 40 tjedana) ravnomjerno progresivno povećanje volumena i intenziteta treninga tokom cijele sezone (15-25 km tjedno)</p>	<p style="text-align: center;">TRENAŽNA POMAGALA</p> <p>Daske, peraje, plovci, plutajuće svječiće za leđno lopatice (male za prsno sa gumom samo na srednjem prstu), elastične trake, strunjača</p>
<p style="text-align: center;">OPTEREĆENJE</p> <p>U vodi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 97% aerobna izdržljivost (70% u koordinaciji, 30% noge) ✓ 3% brzina (2 puta tjedno po 300 metara u dionicama po 25 metara, 70% u koordinaciji, 30% noge). Kroz štafete i individualne sprintove <p>Na suhome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 50% vježbe oblikovanja ✓ 50% vježbe gibljivosti (iskret, plantarna fleksija, pretklon) 	<p style="text-align: center;">KONTROLA REALIZACIJE TRENINGA</p> <p>Evidencija realizacije treninga: Na početku svakog mjeseca izrađuje se evidencijska lista za protekli mjesec, s izraženim postotcima posjećenosti treninga. Lista se stavlja na oglasnu ploču s ciljem podizanja svijesti roditelja i djece o važnosti redovitog dolaska na trening.</p>